



Quel que soit le problème, où que vous soyez, votre PAE peut vous aider

Votre Programme d'aide aux employés

Votre PAE vous offre des consultations confidentielles, des conseils juridiques et financiers spécialisés, une aide à la conciliation travail-vie et bien plus encore pour vous aider à donner le meilleur de vous-même, au travail comme à la maison.

Vous pouvez appeler le PAE pour diverses raisons :

- Vous rencontrez des difficultés concernant la garde d'un enfant ou d'une personne âgée
- Vous avez besoin de conseils en matière de fiscalité
- Vous souhaitez élargir votre réseau social
- Vous souhaitez parler à un juriste local de votre prêt hypothécaire ou de votre contrat de location
- Vous avez besoin d'un avocat pour des questions familiales ou des obligations liées à des dettes
- Vous avez du mal à vous intégrer dans un nouveau lieu de travail
- Vous travaillez à l'intégration des nouvelles informations d'une séance de formation dans votre vie quotidienne
- Vous déménagez et souhaitez en savoir plus sur les lois et coutumes locales



N'oubliez pas que vous pouvez contacter le PAE 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour obtenir de l'aide et des ressources pour tout problème auquel vous êtes confronté.

Téléphone :

ATS : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com

Application : GuidanceNowSM

ID Web :





Comment votre **PAE** peut vous aider :
Intervention en public

Votre Programme d'aide aux employés

David s'efforçait d'améliorer sa confiance en lui et ses compétences en matière de communication lorsqu'il prenait la parole dans un groupe.

Comment le PAE l'a aidé : David a commencé à assister régulièrement à des séances avec un conseiller pour résoudre ces problèmes. Après avoir appris à contrôler sa respiration et ses niveaux de stress, ainsi qu'à travailler sur son estime de soi, David s'est dit capable d'articuler ses pensées plus efficacement et de les exprimer avec confiance lorsqu'il s'adresse à un groupe. Il a ainsi pu améliorer ses compétences en matière de présentation à la clientèle tout en étant plus à l'aise avec ses collègues.



N'oubliez pas que vous pouvez contacter le PAE 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour obtenir de l'aide et des ressources pour tout problème auquel vous êtes confronté.

Téléphone :

ATS : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com

Application : GuidanceNowSM

ID Web :





Comment votre **PAE** peut vous aider :
Nouvelle mère reprenant le travail

Votre Programme d'aide aux employés

Stacie, une mère qui reprenait le travail après un congé de maternité, avait inscrit son fils de 14 mois, Aidan, dans une garderie éducative, mais elle avait peur qu'il ait du mal à s'adapter à son nouvel environnement.

Comment le PAE l'a aidé : Stacie a appelé un GuidanceConsultant^{MC} qui lui a fixé un rendez-vous avec un conseiller. Au téléphone, le conseiller l'a aidée à parler de ses craintes et de son anxiété en tant que parent, lui a donné des suggestions pour faciliter la transition d'Aidan vers l'école maternelle et lui a suggéré des articles sur GuidanceResources[®] Online concernant la santé et le bonheur des enfants dans les garderies. Après une brève période d'adaptation, Stacie et son fils ont réussi à s'intégrer sans stress dans leur nouvel environnement.



N'oubliez pas que vous pouvez contacter le PAE 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour obtenir de l'aide et des ressources pour tout problème auquel vous êtes confronté.

Téléphone :

ATS : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com

Application : GuidanceNowSM

ID Web :





Comment votre **PAE** peut vous aider :
Conflits familiaux

Votre Programme d'aide aux employés

Nancy avait des difficultés à se concentrer sur son travail en raison de divers conflits familiaux.

Comment le PAE l'a aidée : Après avoir discuté de ses problèmes avec un conseiller local, Nancy a entamé un programme visant à améliorer la gestion de ses relations, notamment en discutant de la manière de communiquer sans provoquer de conflit. Elle a également acquis des compétences qui l'aident à garder son sang-froid lors des conflits. À la suggestion du conseiller, elle et son conjoint ont entamé des consultations communes et déclarent aujourd'hui que leur relation s'est améliorée, ce qui permet à Nancy de se concentrer au travail et de prendre plaisir à être à la maison avec son conjoint.



N'oubliez pas que vous pouvez contacter le PAE 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour obtenir de l'aide et des ressources pour tout problème auquel vous êtes confronté.

Téléphone :

ATS : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com

Application : GuidanceNowSM

ID Web :





Comment votre PAE peut vous aider :
Déménagement

Votre Programme d'aide aux employés

Vince et sa femme, Jane, viennent de déménager pour le nouvel emploi de Vince en tant que directeur des ressources humaines. Le déménagement a coûté cher et Jane était très anxieuse à l'idée de vivre dans un nouvel endroit.

Comment le PAE les a aidés : Vince a appelé le PAE et a été mis en contact avec un conseiller qui a élaboré un plan pour remédier à la situation financière du couple et l'aider à s'intégrer plus facilement dans son nouvel environnement. Le couple a été mis en relation avec un expert financier hautement qualifié du PAE qui les a aidés à mieux gérer leurs finances, leurs dettes et leurs investissements. Jane a également rencontré un conseiller pour parler de son anxiété à l'idée de vivre dans une nouvelle région du pays où elle ne connaissait presque personne. Le conseiller lui a suggéré plusieurs livres et articles sur la manière d'accepter les situations difficiles et d'en tirer le meilleur parti. Il l'a également mise en contact avec des groupes sociaux locaux, ce qui l'a aidée à se faire de nouveaux amis.



N'oubliez pas que vous pouvez contacter le PAE 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour obtenir de l'aide et des ressources pour tout problème auquel vous êtes confronté.

Téléphone :

ATS : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com

Application : GuidanceNowSM

ID Web :





Comment votre PAE peut vous aider : Problèmes de dettes

Votre Programme d'aide aux employés

Dan s'inquiétait de l'augmentation de ses dettes en raison du solde élevé de ses cartes de crédit. Les intérêts s'accumulant chaque jour, il craignait de ne jamais pouvoir les rembourser.

Comment le PAE l'a aidé : Dan a appelé le PAE et a été mis en contact avec un expert financier très compétent. Ensemble, ils ont élaboré un budget qui, moyennant quelques sacrifices, permettrait à Dan de rembourser sa dette de carte de crédit en un an et de commencer à économiser pour acheter la nouvelle voiture dont il a toujours rêvé. L'expert financier a également envoyé plusieurs articles de GuidanceResources® Online expliquant comment respecter un budget et contrôler l'utilisation des cartes de crédit. Dan rembourse maintenant régulièrement le solde de sa carte de crédit et se réjouit à l'idée de ne plus avoir de dettes pour la première fois depuis des années.



N'oubliez pas que vous pouvez contacter le PAE 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour obtenir de l'aide et des ressources pour tout problème auquel vous êtes confronté.

Téléphone :

ATS : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com

Application : GuidanceNowSM

ID Web :





Comment votre **PAE** peut vous aider :
Relations et anxiété

Votre Programme d'aide aux employés

John a signalé qu'il était angoissé par les problèmes de santé de sa conjointe, mais qu'elle n'écoutait pas ses conseils.

Comment le PAE l'a aidé : John s'est entretenu régulièrement avec un conseiller local, lui a fait part de ses problèmes et s'est attelé à améliorer sa façon d'aborder cette situation difficile. À la suggestion du conseiller, il a commencé à se concentrer sur ce qu'il pouvait contrôler, comme la préparation de repas sains pour sa femme et lui-même, et il a renoué avec ses passions et passe-temps personnels, comme le piano, ce qui a contribué à atténuer l'anxiété et à détourner son attention des sujets stressants. John s'est ainsi senti moins anxieux et a pu travailler à l'amélioration de la communication avec sa femme. Grâce à l'amélioration de leur relation, John et sa femme ont pu travailler ensemble à l'élaboration d'un plan pour aider cette dernière à retrouver des habitudes de vie saines et à obtenir le soutien dont elle avait besoin. John a également constaté que, grâce aux nouvelles compétences acquises lors des séances de conseil, sa résilience s'est améliorée, ce qui lui a permis de réduire la frustration et de mieux faire face aux défis émotionnels en général.



N'oubliez pas que vous pouvez contacter le PAE 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour obtenir de l'aide et des ressources pour tout problème auquel vous êtes confronté.

Téléphone :

ATS : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com

Application : GuidanceNowSM

ID Web :



Comment votre **PAE** peut vous aider :
Anxiété et traumatisme

Votre Programme d'aide aux employés

Alicia, infirmière en salle d'urgence, a été blessée par un patient et a dû prendre un congé. Alicia était anxieuse à l'idée de reprendre le travail.

Comment le PAE l'a aidée : Alicia a contacté le PAE et a été mise en relation avec un conseiller qui travaille fréquemment avec des patients souffrant d'anxiété grave et de crises de panique. Pendant plusieurs séances, ils ont élaboré des outils pour aider Alicia à contrôler les réactions mentales et physiques qu'elle ressentait. Alicia a estimé qu'elle avait fait de grands progrès lors des séances du PAE, mais qu'elle aurait probablement besoin d'un soutien intensif continu lorsqu'elle retournerait à l'hôpital. Le PAE l'a aidée à prendre des dispositions pour poursuivre les séances avec son conseiller actuel dans le cadre de sa couverture médicale privée pendant et après son retour au travail.



N'oubliez pas que vous pouvez contacter le PAE 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour obtenir de l'aide et des ressources pour tout problème auquel vous êtes confronté.

Téléphone :

ATS : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com

Application : GuidanceNowSM

ID Web :



Steve, le conjoint de Melissa, a été victime d'un petit accident vasculaire cérébral. À la suite de cet accident, ils se sont rendu compte qu'ils devaient cesser de remettre à plus tard leur planification successorale.

Comment le PAE les a aidés : En discutant avec son représentant des RH, Melissa a appris l'existence des outils gratuits d'aide à la rédaction de testaments en ligne EstateGuidance® disponibles sur le site Web du PAE, guidanceresources.com. Après le rétablissement de Steve, le couple s'est installé devant son ordinateur personnel, s'est connecté au site et a suivi le processus EstateGuidance®, étape par étape. En quelques minutes, ils ont rédigé leur testament juridiquement contraignant, protégeant ainsi leur succession et assurant la subsistance de leurs enfants, quel que soit l'avenir.



N'oubliez pas que vous pouvez contacter le PAE 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour obtenir de l'aide et des ressources pour tout problème auquel vous êtes confronté.

Comment votre **PAE** peut vous aider :
Planification successorale

Téléphone :

ATS : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com

Application : GuidanceNowSM

ID Web :

